

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Préparation Cross :
Développement VMA/Cardio / Puissance et Spécifique Cross (Appuis)

Allure = %VMA						
---------------	--	--	--	--	--	--

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Préparation Cross :
Développement VMA/Cardio / Puissance et Spécifique Cross (Appuis)

Allure						
--------	--	--	--	--	--	--

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Préparation Cross :
Développement VMA/Cardio / Puissance et Spécifique Cross(Appuis)

Allure						
--------	--	--	--	--	--	--

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Préparation Cross :
Développement VMA/Cardio / Puissance et Spécifique Cross (Appuis)

Allure						
--------	--	--	--	--	--	--

* toutes les séances sur pistes sont précédés de 30' de footing d'échauffement - ** Peut être remplacée par 45' de footing